



わくわくランド 11月有料教室案内

【事前予約制】

※別途入館料

* スタジオ教室【教室のみの利用 1教室600円】※中学生以下を除く ※館内利用の場合は要別途入館料

◆サルセッション

開催日 11/3・10・17・24 (月曜日)
時間 10:45~11:45
場所 2階すこやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 音楽のジャンルにとらわれず、
いろいろなダンススタイルが混合されております。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物



◆セルフコンディショニング

開催日 11/3・10・17 (月曜日) ※11/24は休講です
時間 12:00~13:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 ストレッチを楽しく行います。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット

◆すっきりヨガ

開催日 11/4・11・18・25 (火曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 20名 (先着順)
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解き放ちます。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

◆ベリーダンス

開催日 11/4・11・18・25 (火曜日)
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 楽しく身体を動かし代謝アップを目指します。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆ピラティス

開催日 11/13・20・27 (木曜日) ※11/6は休講です
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 ヨガやピラティスの動きを混ぜながら
体のバランスや筋肉を整えます。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、フェイスタオル (運動で使用)



◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 11/13・20・27 (木曜日) ※11/6は休講です
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 心地よいストレッチと下肢を中心とした体操をします。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット



* 教室予約サイト *



☆注意事項☆

- ・ストアーズ (予約サイト) にての**事前申し込み制**となります。詳しくはホームページをご確認いただくか、QRコードからお申し込みください。
- ・各教室定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。
- ・定員に空きがある場合は、当日受付も行います。※事前にサイトをご確認の上、お越しください。
- ・教室利用料金は**当日支払い**となります。必ず教室料金をお持ちの上で来館ください。
- ・お電話・ハガキでの受付は一切していません。
- ・教室のみの参加も可能です。詳しい注意事項は下記内容をご確認ください。



- ・教室のみ参加の場合は教室開始15分前からの入館となります。時間前の館内利用をご希望の方は別途入館料をお支払いください。
- ・更衣室をご利用される場合は、**必要最小限**のご利用をお願いいたします。
- ・プール、お風呂、トレーニングルーム、ロッカー、シャワー、2階ホール、和室、癒しのエリアはご利用いただけません。
- ・教室終了後は**15分以内**にご退館いただきますようお願いいたします。
- ・退館時間を過ぎた場合は安全確認の為、放送でお呼び出しをします。

- ・教室実施中はインストラクターの指示に従ってください。
- ・教室中の事故に関しては自己責任となります。体調に合わせて楽しく運動しましょう♪

上尾市健康プラザわくわくランド
住所: 上尾市西貝塚17-1 TEL: 048-783-1126
指定管理者 シンコースポーツ・協栄共同事業体